



**Vers l'équilibre**  
4217, rue Ontario Est  
Montréal (Québec)  
H1V 1K2  
(514) 251-1200  
[www.verslequilibre.ca](http://www.verslequilibre.ca)  
[infovl@verslequilibre.ca](mailto:infovl@verslequilibre.ca)



**Vers  
l'équilibre**  
Organisme communautaire  
pour la santé mentale

Jullet 2020

**LE PORTE-VOIX**



**Administration**

Marie-Christine Roy

**Mise en page**

Lorraine Hamel

**Support technique**

Manon Lambert

**Révision des textes**

Line Robitaille

**Chroniqueurs et collaborateurs**

Luc Mallette

Marie-Christine Roy

Mario Salinas

Gilles Leblanc

Martin Allard

Robert Laprade

Lyne Dauphine L.

Jo

Jean-Marie Basque

Julie Poulin

Denis

**L'équipe de  
Vers l'équilibre  
vous souhaite  
un bel été !**

Pour progresser ensemble !

Ci-joint, un chèque ou mandat de poste au montant de \$ \_\_\_\_\_

Payable à l'ordre de *Vers l'équilibre*  
4217, rue Ontario Est, Montréal (Qc) H1V 1K2

Je désire un reçu officiel : oui  non

Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_

Numéro d'enregistrement de charité : 12915-6949RR0001

## LE FLÉAU DES TEMPS MODERNES

Le vent gronde, emportant dans un soupir	Refus de tendre la main
La grisaille du temps	Quand dehors, si près, si loin
Même le gazouillis des oiseaux a cessé	Le souffle rauque de la vie se meurt
Se mariant au printemps morose	Le temps glisse, vole en éclats
Noyé dans la mélancolie du temps perdu	Écorchant tout sur son passage
Le silence, lourd de bruit	Le pouls de la ville, silencieuse et désertée
Allégorie d'une nouvelle ère	L'anonymat de ce fléau qui tue
Il n'y a plus d'avion dans le ciel	Maelstrom de notre égoïsme
La civilisation agonise	Destruction et abus
Les gens se terrent dans leurs maisons	Un temps d'arrêt
Demain, hier et aujourd'hui	La mort dans l'âme
Se dérobent à nos regards	Nous sommes condamnés
Briser l'espace-temps	Dans notre ignorance abyssale.
Apprendre de nos erreurs	<b>Jo</b>
Approfondir cette leçon	
La vie ne sera plus comme avant	
Nous avons détruit la nature	
Nous avons cru être maître du monde	
L'homme ne peut exister	
Ni se suffire, la solitude l'indispose	
L'humain se flatte de vivre en société	
Gestes futiles de l'irascibilité de l'être	
Complaisant dans la colère	
Inconscient ombragé	



## TABLE DES MATIÈRES

Mot du président du conseil d'administration.....	4-5
Mot de la directrice générale .....	6-7
Témoignage d'un membre participant au conseil d'administration.....	7
Le bonheur, une école gratuite !.....	8-9
Vulnérabilité .....	10
Volonté .....	11
Un homme déterminé .....	12
La femme qui a retrouvé son chemin.....	12
Les mots.....	13
Mettre en pratique .....	14-15
Quand la vie s'en mêle .....	16
Mon moi insolite.....	17
Un nouveau départ.....	18-19
Vécu inédit.....	20-21
Le fléau des temps modernes .....	22

**Dans le but d'alléger le texte,  
le masculin est parfois utilisé  
en englobant le féminin.**

## MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Comment amorcer le bilan d'une année comme celle qui vient de se clore d'une façon aussi dramatique ? En confinement depuis plusieurs semaines, nous sommes en pleine crise de la Covid-19, une crise sanitaire sans précédent. Qui aurait pu prédire cette pandémie ? Et qui peut, aujourd'hui, connaître l'impact réel de cette contagion sur nos vies et sur celle de notre organisation ?

Quoi qu'il en soit, dans cette tempête, *Vers l'équilibre* a été relativement épargné puisque le début de la crise est survenu deux semaines avant la fin de notre session d'hiver. Pour répondre à cette crise, nous avons malheureusement été contraints de suspendre la session et d'annuler la cérémonie de fin de session. Ces fêtes ont pour but de souligner les efforts de chacun des participants et plus particulièrement, ceux des finissants qui ont cumulé 12 ateliers. Mais ce n'est que partie remise !

Du point de vue des mesures d'urgence, la mission spécifique de notre organisme est nécessaire, mais « non essentielle ». Ainsi, contrairement à nos partenaires en hébergement, en centres de jour et autres, la fermeture temporaire de nos services n'a mis à risque aucun participant en terme de sécurité physique, économique ou alimentaire.

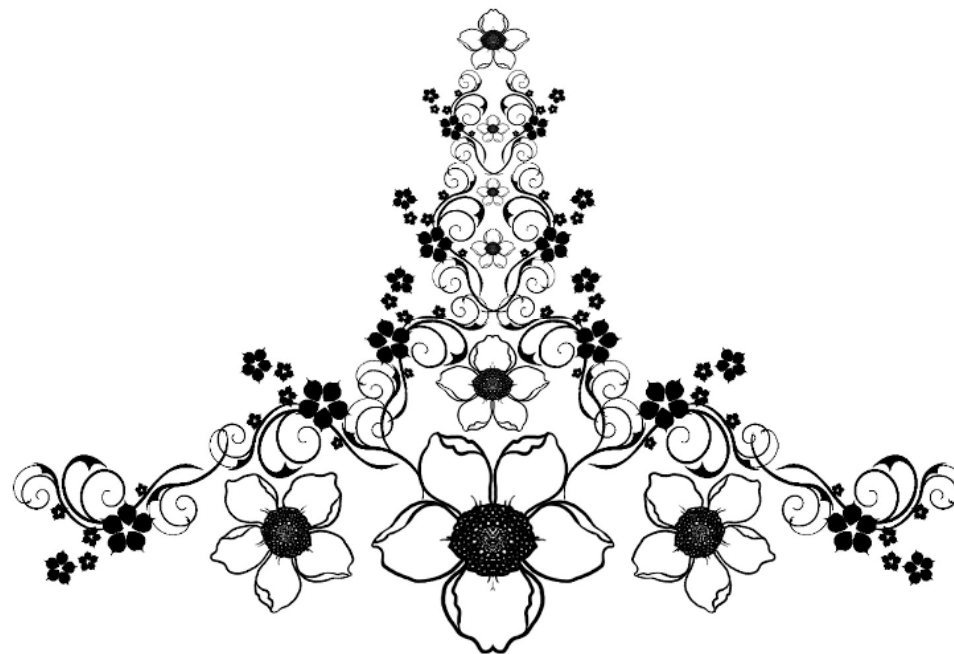
À ce titre, la crise actuelle nous enjoint de développer une certaine humilité, en regard du surcroît de travail qu'elle engendre chez les organismes, services et travailleurs de première ligne en santé mentale. *Vers l'équilibre* a offert un service de suivi téléphonique pendant les semaines de fermeture afin de transmettre de l'espoir à nos participants n'ayant pas de filet de sécurité disponible autour d'eux. C'est peu et à la fois beaucoup pour ceux qui en ont bénéficié.

En effet, cette période trouble a vu ressurgir des peurs oubliées, poindre de nouvelles inquiétudes, et elle a nourri de l'anxiété difficile à juguler. Le coronavirus, en s'attaquant aux corps, s'est mis à brouiller les esprits. C'est là que l'équipe de *Vers l'équilibre* a pu faire une différence, dans le soutien quotidien des participants les plus vulnérables.

Je repensais à mes deux conflits. J'étais frustré pour ne pas dire fâché que l'on m'amène là! J'ai pris la direction vers Saint-Laurent et rendu au coin de la rue, il m'est venu une idée : « Et si c'était justement l'occasion de voir autrement ? » Pensée qui m'a secoué! J'ai quand même décidé d'y retourner, un peu à reculons pour voir ce que c'était comme endroit. Je suis entré et là, le premier qui m'a accueilli, c'était un noir d'Afrique et le deuxième, un Algérien avec qui j'ai développé une relation. J'avais vraiment quelque chose à comprendre. J'étais à la bonne place.

Quelques jours après, j'ai rencontré le directeur adjoint, un mennonite protestant pacifique qui m'a accueilli, moi, un ésotérique pratiquant un enseignement spirituel pour me retrouver dans ce que je suis réellement, pour voir autrement et même au-delà des apparences. J'ai fait pour eux et avec eux du bénévolat. J'ai travaillé comme coordonnateur d'activités jumelées au-delà de dix ans, périodiquement.

*Denis*



## VÉCU INÉDIT

Bonjour,

L'événement que je vais vous décrire a été précédé par deux situations de conflit que j'ai vécues. La première, avec un Algérien avec qui j'ai eu une relation de travail plutôt mauvaise. La deuxième, avec un jeune noir qui m'a pris pour cible sur la rue. Il n'y a pas eu de combat mais pas loin. Je suis resté avec plusieurs sentiments désagréables en moi que j'ai choisi de laisser aller, sans m'en occuper. La vie s'est chargée de me le rappeler.

Un jour que je faisais une leçon d'un enseignement spirituel que je pratiquais, j'ai décidé de faire une méditation en utilisant les mots qui formaient cette leçon : « Dis-moi où tu veux que j'aïlle, ce que tu veux que je fasse, ce que je dois dire et à qui. » Ces paroles s'adressaient au Créateur. le Père céleste. Pendant ma méditation, j'ai répété ces paroles sans m'arrêter et, sans m'y attendre, je me suis retrouvé dans un lieu noir mais pas sombre, très paisible en réalité, appelé zone alpha. Dans cette zone m'est apparue une vision comme un tableau de peintre surréaliste; une rue avec des maisons aux formes inégales avec de drôles de reliefs, aux couleurs inconnues pour moi et avec des lampadaires bizarres en spirale. Le Mont-Royal surplombait le tout. J'ai vu apparaître le nom « rue Duluth » en bas.

Après ma méditation, je me suis préparé et je suis allé dans le secteur de la rue Saint-Laurent, au coin de la rue Duluth, côté nord. Là, j'ai pris la direction de la rue Saint-Denis. À chaque coin de rue, je me tournais du côté du Mont-Royal pour vérifier si c'était comme ma vision. Après la rue Coloniale, je suis passé devant un bâtiment situé côté sud et là, j'ai ressenti un flot d'énergie bouillonner en moi, de façon intense. Je me suis arrêté un instant, j'ai décidé de continuer à marcher et le flot d'énergie s'est arrêté. Je suis revenu sur mes pas et devant le bâtiment, cela a recommencé. J'ai fait ça plusieurs fois, passer devant le bâtiment, même résultat. Quelqu'un est sorti du bâtiment et semblait intrigué de ce que je faisais. J'ai repris la direction vers Saint-Denis et passé le coin de Bullion, je me suis retourné. C'est là que j'ai revu ma vision, le tableau, pas dans les mêmes formes, mais tout y était : le Mont-Royal et aussi les lampadaires. Je suis retourné vers le bâtiment, même flot d'énergie. J'ai traversé la rue Duluth pour lire l'écriteau « Maison de l'amitié, centre d'accueil pour nouveaux arrivants », « Église mennonite ». « Jamais » fut ma réaction. « Vraiment pas! J'ai beau vouloir faire du bénévolat, mais pas ici ! »

Psychologiquement parlant, cette pandémie nous oblige à repenser ce qui dans notre propre vie est essentiel : notre réseau social et familial, nos ressources personnelles et professionnelles, notre santé économique, physique et mentale. Le reste nous apparaît sous un jour différent, avec la lunette de la crise sanitaire : accessoire, intangible.

Pour l'humanité, les défis à venir sont grands, mais rien n'est insurmontable. La solidarité, la compassion et l'espoir ont toujours permis de transcender ENSEMBLE les épreuves. La clé c'est ENSEMBLE, à petite échelle. Ici, l'équipe de *Vers l'équilibre* est présente, solide, aguerrie. Nous reprendrons donc le fil de nos activités avec une aussi grande soif de servir, de transmettre des savoirs et d'apprendre de nos participants, et ainsi nous grandirons tous ENSEMBLE !

*Luc Mallette, président*



## MOT

### DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

*S* est un peu délicat de parler des bons coups réalisés alors que l'atmosphère médiatique et sociale est plombée par d'incessantes mauvaises nouvelles. Pourtant, notre travail est d'autant plus important que la vie continue, et qu'elle est faite aussi, en ces moments de marasme, de réussites. Pour retrouver l'équilibre, il est nécessaire aujourd'hui de regarder cette année passée avec un regard bienveillant. Voici donc un bref aperçu des bons coups de l'année 2019-2020, dont vous pourrez lire les détails dans notre rapport d'activités.

Mentionnons d'abord le développement de notre baladodiffusion *Empouvoirement*, désormais disponible sur plusieurs plateformes numériques, à raison d'une nouvelle entrevue par mois. C'est un projet porteur et stimulant, qui se renouvelle sans cesse et nous permet de poser un regard différent sur nos participants. C'est un véritable révélateur ! Bravo à tous les participants qui font de ce projet une réussite ! Merci à son instigatrice et animatrice de bonne volonté, à la voix douce et accueillante, Laurie Chaiken !

Autre bon coup : l'atelier présenté lors du colloque de l'*Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)* lors de son édition montréalaise en novembre. Marc Brien, animateur chevronné, y a présenté le contenu de son atelier *Récit de Vie*, avec deux participantes venues témoigner de leur expérience ; à ce titre, remercions chaudement Maxine Timperley et Geneviève Boutin pour leur collaboration à cet événement d'envergure. Merci aussi à notre animateur qui a démontré la pertinence de son atelier dans le parcours singulier de la santé mentale.

Dans une perspective d'amélioration continue, l'équipe s'est dotée de plusieurs formations, l'une sur le *Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)* adulte, l'autre sur les rapports de force et les jeux de pouvoir, une troisième sur l'autocompassion, une quatrième sur la mise à jour *Réanimation cardio-respiratoire (RCR)* pour la moitié de l'équipe, sans compter les divers ateliers du colloque de l'AQRP mentionné précédemment. J'ai eu le

Les intervenants vont me manquer, la belle Lorraine aussi. Son accueil chaleureux fut souvent un baume pour moi. J'ai fait de belles rencontres pendant ces années-là. Je me rappellerai parfois de nos colères, de nos fous rires et de nos larmes. Oui j'ai pleuré, pleuré de rage, pleuré de ne pas comprendre, pleuré de ne pas savoir, pleuré de ma souffrance qui me paralysait.

J'ai fait des choix, j'en suis fière. La société dans laquelle nous vivons n'est pas faite pour des hypersensibles. Il y a trop de violence, de solitude, de froideur, de bruit. Mais j'ai appris aussi au fil du temps à aimer ma solitude, à l'apprivoiser, à la comprendre, à l'apprécier. J'ai appris à gérer mon hypersensibilité. Ça ne fonctionne pas toujours, mais ça me permet souvent de décrocher ma plume, de noircir des feuilles de papiers de tout ce ressenti qui me bouleverse et de me soulager d'un poids trop lourd pour mes épaules et mon cœur. Ce fut une des plus belles étapes de mon cheminement ; j'ai retrouvé, je dirais même que je me suis réconciliée avec ma vieille amie, la plume que j'avais délaissée car les mots me faisaient trop mal et je n'arrivais plus à les utiliser parce que ma souffrance me tuait lentement.



Je dis merci simplement, vous serez à jamais dans mon cœur. Je ne vous oublie pas. Je vous souhaite bonne chance, car la vie est si belle et il faut mordre dedans à pleines dents.

Merci de m'avoir lue.

**Jo**

## UN NOUVEAU DÉPART



vous tous, qui avez croisé ma route.



Bientôt, je tire ma révérence de ce nid douillet que fut *Vers l'équilibre*. Je dois aller mon chemin. Je me dois de voler de mes propres ailes, riche de ce nouveau savoir, mon coffre à outils rempli de sagesse. J'ai déjà commencé à faire des projets. Ce n'est pas toujours facile, comme ce fut le cas durant ma démarche.

Les larmes ont souvent coulé silencieusement, mais le soir seule, je relisais mes notes et j'avais pas de tortue. *Vers l'équilibre* m'a permis d'aller au-delà de moi, de comprendre les raisons de ma souffrance, de l'apprivoiser, de faire des rechutes, de me relever, de faire des expériences.

Chacun de nous a souffert, pas de la même façon, car nous sommes uniques. J'ai compris que naître dans une famille dysfonctionnelle apporte son lot de problèmes, de blessures, que les valeurs introjectées peuvent nous induire en erreur et nous causer beaucoup d'angoisse et créer de l'anxiété.

La peur insidieuse essaie encore de se glisser dans mon quotidien, mais j'ai appris à respirer lentement et à laisser aller. Je ne la retiens plus, je la laisse couler doucement. Je n'ai pas la vérité vraie, mais je crois qu'entre ce que j'étais à mes débuts à *Vers l'équilibre* et ce que je suis maintenant, les zones d'ombre se sont effacées.



bonheur de suivre la formation offerte par l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (ACSM) sous le thème : Santé psychologique au travail : rôles et défis du gestionnaire, qui fut très enrichissante.

Pour l'administration, cette année 2019-2020 a servi aussi à faire la mise à jour de certains outils dont ceux concernant les différentes formes d'évaluation. Nous avons également révisé les mesures d'urgence et d'intervention de crise, engagé une nouvelle pigiste et mis à l'essai un nouveau partenariat local. Tout au court de l'année 2019-2020, j'ai pu assister à 7 de nos 18 ateliers existants durant lesquels j'ai pu apprécier la qualité des contenus offerts à *Vers l'équilibre*. Cette participation m'a permis de mesurer la valeur de notre apport éducatif et thérapeutique dans la vie de nos participants.

En dernier lieu, je souhaite souligner le support indéfectible des membres du conseil d'administration qui ont été disponibles tout au long de l'année pour répondre à mes questions ou m'offrir des conseils et des outils. Je les remercie de m'avoir fait confiance, et de continuer à le faire.

*Marie-Christine Roy, directrice générale*

### TÉMOIGNAGE D'UN MEMBRE PARTICIPANT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

**P**our moi, c'est un privilège de faire partie du conseil d'administration de *Vers l'équilibre*. C'est une expérience enrichissante et très valorisante. Ça m'a permis de m'affirmer, de me sentir important et en même temps, j'ai le sentiment d'apporter quelque chose de significatif à cette organisation qui m'a tellement donné. Merci au conseil d'administration d'avoir cru en mes capacités. J'ai beaucoup de gratitude envers cet organisme.

*Mario Salinas*

## LE BONHEUR, UNE ÉCOLE GRATUITE !

Être content et à mon affaire, voilà ma joie. Ou serait-ce une collection de bons moments ?

L'expérience humaine est formatrice et pleine d'instantanés précieux. Elle ne cesse de m'apprendre de nouvelles choses. Son enseignement est incomparable. Il ne suffit que d'un peu d'ouverture d'esprit et de faire preuve d'une bonne attitude.

Je suis doté d'une grande sensibilité, alors j'accorde beaucoup de valeur aux sensations de bien-être que sont mes sentiments et mes émotions. Mon vécu se doit donc d'être un outil précieux m'aidant à décider de la place accordée au plaisir. En dépit de tout, je dois occasionnellement *dealer* avec les côtés obscurs de mon ressenti. Il est ici question de déceptions et d'autres malheurs équivalents.

Mon vécu de démuni me rappelle constamment que toute possession est temporaire. En effet, exister c'est posséder la vie en abondance. Non pas posséder des propriétés et des objets à ne plus savoir quoi en faire. Mais dans ce cas-ci, quoi faire avec ce qui nous survivra un jour ? Rappelons-nous le vieux dicton qui va comme suit «*Le coffre-fort ne suit pas le corbillard*».

Même si la mort a failli avoir ma peau à plusieurs reprises durant les cinq dernières années, je n'ai pas perdu mon sens de l'humour, ni mon appétit pour le bonheur. Qu'importe le moment ou la circonstance, j'arrive à rire de tout. L'autodérision est ma meilleure défense. Rien de surprenant si je suis moqueur. Que voulez-vous ? Tel père, tel fils. De plus, j'ai vu le jour aux îles-de-la-Madeleine, petite région où les habitants n'aiment pas les têtes d'enterrement.

Le rire coule donc dans mes veines tout en faisant partie de mon code génétique. Par conséquent, j'affectionne écrire des textes humoristiques. Cependant, ça n'a rien de drôle de rédiger des blagues car personne ne possède le même sens de l'humour. C'est compliqué de divertir le monde. Plaire à tous demande beaucoup d'efforts, de sacrifices et d'humilité ! En contrepartie, écrire des chroniques et des textes me permet d'améliorer et d'élargir mon vocabulaire.

J'en arrive à mon dernier passe-temps, la peinture sur toile. Autodidacte par nature, je découvre et développe de nouvelles techniques de travail. Je demeure ainsi un éternel étudiant en arts avec toutes les satisfactions et les frustrations que cela me procure.

## MON MOI INSOLITE

**J**e me lève, où suis-je ? Je me sens perdu. Où vais-je ? Tout change ici. Je marche, je suis dans l'eau. Je me tourne, j'ai la tête à l'envers, je marche dans le ciel ! Qu'est-ce qui se passe ? Le ciel change de couleur, il passe du jaune au vert. Pour en sortir, je visualise une échelle pour redescendre qui se change en colimaçon !

J'entre dans le noir qui s'éclaircit, j'ai le tournis, je flotte au-dessus de rochers arrondis qui dansent. Je suis mal, j'ai une pression dans mon dos, c'est le changement qui me pousse. Ma réflexion me quitte et revient changée illuminée de cieux magnifiques.

Devant moi, tout va trop vite. Je m'assois et vois à mes pieds, une rose sans épine, nue dans sa beauté. Elle me regarde, me scrute. Elle m'intrigue. C'est le premier être pensant que je croise ici et je sais qu'elle pense, elle en a le regard. Elle ouvre sa bouche et me demande : "Qui es-tu pour venir troubler ce monde ?" Je lui dis : "C'est moi qui suis troublé, je ne suis personne et je me cherche, peux-tu m'aider ?"

La rose me regarde attentivement et me répond : "Au fond du plus sombre se cache un trésor, trouve-le et tu t'aideras !" Hésitant, ne sachant pas quoi penser, quoi faire, je choisis de reprendre l'échelle et de pénétrer dans l'ombre, de l'épaissir davantage pour y découvrir ce qu'elle cache. Je me perds à nouveau, j'ai le vertige, tout s'entrechoque en moi. J'ai peur, je me referme sur moi-même mais ne le veux pas. Mes craintes m'envahissent. Je suis tout près, je le sens malgré cette peur. Ce trésor, il est en moi, au-delà de ce qui me nuit ! J'ai un doute qui apparaît. Je sens que le trouble me bouscule et que les ténèbres me submergent, le souffle me manque mais je continue quand même sans savoir. De quoi est fait ce trésor ?

Est-il passé, présent ou futur ? Est-il rêve ou réalisation ? Est-il pensée ou émotion ? Je sens une lumière jaillir en moi, une réponse, il est ma destinée ! Je suis confus malgré cette révélation. De quoi est-elle faite, ma destinée ? Qu'est-ce qui m'attend ? Quel est son but... mon but ? Je suis inquiet, je me trouve devant l'inconnu... J'ai même peur !

Pourquoi tant de questions sans réponse. Quelles sont mes forces, mes capacités, mon pouvoir pour comprendre et accomplir ma destinée ? Je me sens mal, je fige, je n'avance pas. J'ai peur de me connaître, de me reconnaître pour la réaliser, ma destinée. C'est la conséquence de mon passé troublé, de cette lourde souffrance qui m'habite ! J'ai peur de cette inconnue, de ma liberté d'être.

**Denis**



## QUAND LA VIE S'EN MÊLE !

Mon parcours de vie est un peu emmêlé, à la fois mes idées, mes espoirs, mes questions. Les événements et les personnes toujours au cœur des plus foudroyantes tragédies grecques y apparaissant comme des catalyseurs du bien et du mal. Cette belle mixture de bons et de mauvais coups m'amène à remercier l'équipe de Vers l'équilibre me permettant enfin de tisser la toile de ma vie, enfin savoir qui, que, quoi, donc, où ? Mes malheurs et ma recherche de bonheur se cachent derrière les paravents de la réalité.

J'ai finalement fait place à l'art dans ma vie, autrement qu'un passe temps et j'en ai vécu toutes les facettes : la part de soi, celle des autres, la vie derrière ses conditions, la vérité de chacun, les battements de désir de chacun dans leur univers. Plus jeune, la vie dans ma famille, on ne pouvait se permettre de se laisser aller ça et là aux impulsions du temps. Ma mère aussi avait mis de côté ses aspirations personnelles.

Aujourd'hui, je ne laisserai pas ces œuvres dans une cave et je les montrerai au grand jour. Les demi-tons, c'est connu en art. C'est ainsi qu'on va dans la vie à petits pas, faisant des concessions de tous genres pour préserver un semblant de réalité. La vie pour la vie, à moitié semblable à notre image, et l'envers attend toujours. La vie pour qu'elle se ressemble un peu prend racine dans chacun de nous. Chacun a droit à son histoire. Celle-ci aussi compliquée qu'elle puisse être reflète l'évolution, et tous y participent. Chacun a son histoire vraie ou fautive, nul ne peut en juger.

La vie de chacun est très importante sans distinction de sexe, de valeurs, de sens. Chacun peut ressentir ce à quoi il croit. Le bien, le mal, chacun le ressent de l'intérieur. Au fond, la vie est au fond de chacun, elle ne peut se passer de l'être. Connais-toi, c'est ce que j'apprends, sois fidèle à toi-même. Dès que je prends conscience de ce qui se passe, de la nouvelle partie qui s'éveille en moi, je peux la transmettre à l'autre. C'est ainsi que j'apprends à grandir avec elle. Le plus grand théâtre se trouve au dedans de soi, à moi d'être à l'écoute de ses expressions. Il y a bien de la place dans mon théâtre.

*Julie Poulin*



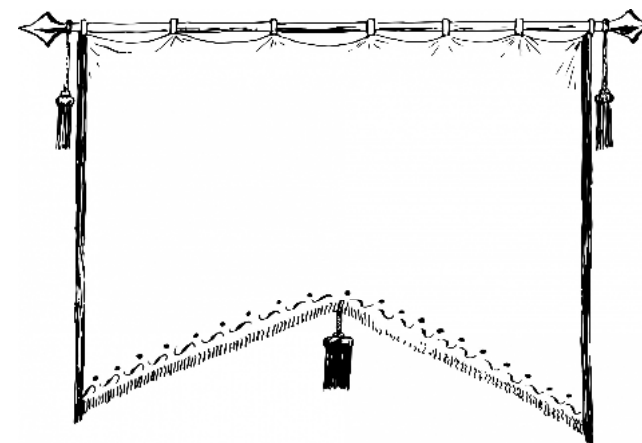
Face à ça, une certitude est enracinée en moi, soit celle d'être un professeur dans l'âme. En effet, les épreuves que je subis me servent d'école. Elles m'initient à la débrouillardise ce qui m'aide à parfaire ma capacité d'adaptation. J'y développe également une bonne résistance et de la résilience face au malheur. Ce qui m'indique que ce n'est pas seulement le plus fort qui connaît la joie mais également celui qui sait tirer de sa vie des leçons pratiques et durables.

Mais tout bien considéré, mon plus grand plaisir est intellectuel. C'est celui d'étudier la race humaine car elle est pour moi une source intarissable d'éducation. D'aussi loin que ma mémoire se souvienne, mon rêve de petit garçon n'était pas celui d'être un pompier ou un pilote d'avion mais plutôt de devenir une personne avec une grande sagesse.

Ce n'est donc pas par hasard que la plupart de mes amis ont visité la quasi-totalité de notre planète. Et qu'importe, que leurs vécus soient philosophiques ou spirituels, tous aiment partager en discutant avec moi. J'adore que leurs opinions divergent des miennes. Cela m'encourage et me donne le goût de démystifier le côté relationnel de notre espèce, au combien imparfaite.

J'ai cinquante-quatre ans et je suis toujours content d'évoluer. Ha ! Tant de temps pour observer et constater que le bonheur est un échange.

*Gilles Leblanc*



# V-U-L-N-É-R-A-B-I-L-I-T-É

**V**oici une partie de moi

**U**sée par les épreuves

**L**ueur d'espoir qui s'estompe dans la noirceur de l'univers

**N**ul ne peut me faire mal, je souffre déjà

**É**ccœuré de me battre, je suis au douzième round

**R**age de penser, de tout faire pour être aimé

**A**ttention, j'étouffe, c'est trop pesant, j'ai besoin d'air

**B**oule d'émotions qui se bousculent comme un ouragan

**I**solé dans un coin, loin du monde, loin des yeux

**L**arme d'un enfant, il pleut dans le plus grand des déserts

**I**nvisible je suis, dans un silence je crie

**T**enir un sourire même dans ma tristesse

**É**coutez ma voix comme elle tremble de peur

Je suis un enfant, cet adolescent, cet homme vulnérable même si je démontre parfois ma colère. Au fond, ce que je ressens c'est de la tristesse et de la peur face à un avenir incertain. Elles me quittent à peine, connaissent mes parts d'ombre et de lumière. Chaque jour elles m'offrent une vision différente de moi-même. Tantôt blême, tantôt resplendissante, c'est ma vulnérabilité.

**Martin Allard**

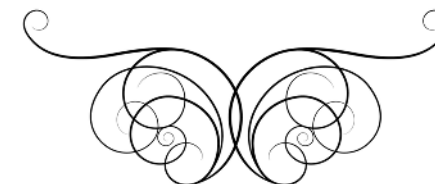
(colère contre quelqu'un, obsession sur un événement/une situation, etc.). J'ai vécu des moments de pratique très relaxants et agréables l'été dernier au parc La Fontaine. Assis sur un banc, sur la rive du bassin, avec le soleil sur le visage, je fermais les yeux après avoir réglé la minuterie sur mon cellulaire. Ce furent des moments tellement apaisants où je me concentrais sur les sensations de mon souffle en ne repoussant aucune pensée et n'en retenant aucune. Le tout en ressentant la sérénité du parc, la chaleur et la lumière du soleil sur moi. J'anticipe avec un enthousiasme serein de répéter ces expériences lorsque l'été reviendra! :-)

Je pratique régulièrement la respiration voyelle, notamment, en prenant ma douche. Je la pratique régulièrement, me disant qu'elle m'aide à entretenir la détente de façon continue. La respiration comptée est vraiment aidante pour diminuer les pensées qui m'empêchent de dormir. Une bonne technique pour m'apporter l'état de rêvasserie préalable à mon sommeil. La façon d'être en relation avec moi-même reliée à l'hygiène de vie dans un contexte d'agir sur mon stress, font vraiment du bien.

Les ateliers *S'ouvrir à soi*, *L'art de s'affirmer* et *Confiance en soi* m'ont apporté de nombreux outils. Ma compréhension des valeurs et des émotions m'aide à mieux comprendre mes différents avec les autres. Je comprends mieux aussi ce que l'autre vit lorsqu'il nomme ses émotions et à quoi servent ces émotions. L'état d'alignement proposé dans ces ateliers, entre autres, en restant en contact avec moi même (le moi véritable) lorsque je suis dans le malaise relationnel de différentes façons, est très régulateur vers une santé mentale. Dans une mesure égale, de parler de ce qui m'habite vraiment lorsque je suis en relation, en restant en contact avec le moi véritable, est très aidant mentalement. Je continue à apprendre à mettre mes limites en tentant de rester en contact avec la culpabilité, la honte et le remord que cela peut m'apporter. C'est un développement progressif «a work in progress». :-) Évidemment, il y a une multitude d'outils et de connaissance de moi-même qui m'ont été transmis par ces ateliers, mais je ne voudrais pas gâcher toutes les surprises en les énumérant tous. :-)

Les ateliers dont j'ai parlé sont tous des atouts majeurs pour la thérapie de groupe que je fais en ce moment depuis le mois de mai dernier. C'est tellement potentialisant comme outils pour une thérapie!

**Jean-Marie Basque**



## METTRE EN PRATIQUE

**J**e profite de l'opportunité de proposer un texte pour la prochaine publication du journal *Le Porte Voix* pour parler de mon histoire personnelle dans la mise en pratique de certains outils qui m'ont été suggérés dans différents ateliers.

Je dois d'abord dire, pour moi, que ma participation à l'atelier *Initiation à la démarche* a été très bénéfique. J'ai pu entrer en douceur et apprendre à me prendre en douceur pour les ateliers subséquents auxquels j'ai assisté. L'approche humaniste préconisée à *Vers L'Équilibre* fait vraiment du bien et m'a permis de me détendre.

L'atelier *Créativité et connaissance de soi*, que je n'avais pas complété, me permet, entre autres, lors de mes pratiques de pleine conscience de donner des couleurs, des températures, des sensations à mes ressentis, d'être détendu et en accord avec ces définitions.

J'ai reçu de nombreuses suggestions d'outils dans l'atelier *Agir sur mon stress*. Le plus formidable, sûrement, aura été l'initiation à l'auto compassion. Étant rigide avec moi-même et les autres, en plus de vivre quotidiennement, plusieurs fois dans ma journée, de la culpabilité, de la honte et du remord, l'auto compassion est très salutaire pour moi. Lorsque je suis envahi par ces émotions, je me donne le droit de ressentir et de penser. Régulièrement, je me donne de l'affection de différentes façons, entre autres, en visualisant me donnant une accolade. J'essaie de le mettre en pratique lorsque le souvenir d'une faute passée me submerge. Fréquemment, je me parle, pour adoucir mon ton ou mes attentes à mon égard. Ce ne sont là que quelques exemples des différentes choses que je peux faire pour me donner de l'auto compassion. Ma fille m'a offert à mon anniversaire, à ma suggestion, le livre proposé pour l'auto compassion, dans l'atelier *Agir sur mon stress* : *S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même de Kristin Neff*. Un «must» pour ma part.

L'initiation à la méditation pleine conscience a été un autre outil intéressant que j'applique régulièrement. Je me relâche depuis quelques jours mais je suis, en général, assez assidu. Lorsque je suis dans le métro, je ferme parfois les yeux pour me concentrer sur la sensation de mon souffle ou encore sur la sensation de l'espace autour de moi. Un autre exemple très pratique de la pleine conscience : lorsque je suis allé voir le dentiste ces derniers mois lors d'interventions chirurgicales, j'ai porté par moments, mon attention sur la sensation de mon souffle, la sensation de la faim, l'état de crispation de mes mains et de mes bras, et les sensations de l'intervention elle-même. Cela a permis de me détendre. Bien que les objectifs liés à la pratique de la pleine conscience sont divers, moi, cela m'aide à ne pas être submergé par les nombreuses pensées spontanées et envahissantes. Avec le temps, cela m'aide au niveau de l'anxiété relationnelle, des pensées qui alimentent mes préoccupations et mes frustrations

## V-O-L-O-N-T-É

**V**ouloir la paix intérieure et l'amour véritable

**O**mbre et lumière tel est l'équilibre de la vie

**L**âcher prise sur mon passé et futur dans le présent

**O**pportunité de créer, oser se lever pour saisir le moment

**N**ul ne peut éviter la mort, donc vivre pleinement chaque instant

**T**émoigner à mon âme, la fierté de prendre conscience

**É**nergie pure par l'entraînement, la méditation et le silence

Entre le ciel et la terre, il n'y a que mon corps, cette demeure si fragile. J'ai la volonté de vivre le moment présent. J'ai pris conscience de l'importance de ma respiration, de prendre soin de moi. Je tends les mains à mon enfant intérieur et à mes émotions avec plus de douceur. Le symbole Yin Yang a une valeur pour moi qui représente le côté masculin/féminin, le côté logique/créatif et encore plus. Ce symbole fait partie de ma vie et de la transformation de mon être, une dualité complémentaire, une philosophie, une pensée dans ce vaste univers rempli de possibilités.

**Martin Allard**



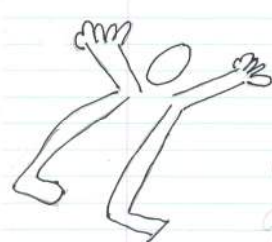
## UN HOMME DÉTERMINÉ

Bonjour ! Je me prénomme Robert. J'ai 59 ans et j'ai un long cheminement. En 2001, je quitte Montréal pour aller habiter avec mon frère qui lui, réside à Sault-Sainte-Marie en Ontario. Je vais rester 9 ans là-bas. Je prenais des médicaments qui m'aidaient à contrôler mon état souvent dépressif. À la fin, je décide de revenir à Montréal parce que les opportunités sont plus fréquentes.

Lorsque j'étais en Ontario, j'ai contracté la diabète de type 2 qui a fait en sorte que j'ai dû surveiller mon alimentation. Avec les années, je me suis mis à faire de l'exercice régulièrement. Aussi, je pense que cela a nui à ma confiance en moi pour rencontrer l'âme sœur mais je reste positif. J'ai quand même de belles qualités que je mets en pratique, alors c'est un peu moi ! Je me dis que je dois prendre une journée à la fois pour continuer dans cette vie où rien n'est acquis. Merci de m'avoir lu, je continue le cours avec optimisme et je remercie *Vers l'équilibre*. Voilà, c'est tout !

**Robert Laprade**

## LA FEMME QUI A RETROUVÉ SON CHEMIN



Depuis que je suis des cours à *Vers l'équilibre*, j'ai appris à me connaître, à me faire plus confiance dans les décisions que je choisis.

En 2019, j'ai décidé de participer au balado même si j'étais très nerveuse mais à la fin, je suis fière d'y avoir participé. Merci à Laurie de m'avoir encouragée.

Au début de l'année 2020, j'ai décidé de prendre deux cours. Entre autres, je me suis inscrite à l'atelier *Ouverture à l'écriture*. Je me demande si je vais aimer ce cours et qu'est-ce que cela va m'apporter de bon et de bien.

**Lyne Dauphine L.**



## LES MOTS

Ce qui m'enrichit et me permet de voir le bonheur chaque jour, ce sont les mots. Les mots qui dansent sur le papier, les mots qui chantent dans ma tête, ceux qui s'esquivalent, se transforment, les mots vides, les voyelles qui se détachent.

Les mots qui pleurent, ceux qui tuent, qui salissent, ceux qui aiment, qui se passionnent. Les mots que tu murmures à l'oreille, les mots qui deviennent des rêves, qui respirent le printemps, qui s'endorment aux petites heures.

Il y a de ces mots qui me questionnent, qui m'attendent, me surprennent, qui m'attachent, qui brisent un espoir et ceux lumineux qui imprègnent de leurs parfums la magie du jour nouveau.

Il y a ces mots qui racontent une histoire au fil des pages, des histoires vraies, des histoires tristes, des comédies, des allégories, ceux qui font écho au destin. Il y a la poésie qui triche les mots, qui dit que le vent souffle et qui s'éparpille dans le charme d'une émotion. Il y a des chants remplis de mots qui comme une musique ensorcelle dans un rythme endiablé la passion profonde et éphémère. Le lyrisme des mots qui s'étiolent, se languissent dans le bruit de la ville obscur et sans âme, mais qui renaissent dans l'exubérance des champs de fleurs.

À l'effleurement voluptueux de la séduction, ils deviennent grivois, polissons, pudibonds. Ils se parent de milles couleurs : celles des épices aux parfums suaves, des tissus chatoyants, celles de la nature qui s'habille au gré des saisons de reflets irisés, les couleurs de la nuit qui s'égayent d'une aurore boréale flamboyante ou d'une lune dans sa plénitude. Dans l'intimité d'une liaison, les mots se fragmentent et esquissent un pas de deux dans un tango tourmenté.

Ils noircissent une page vierge et saignent de ne pas avoir l'érudition de ces sages philosophes, de ne pas posséder la grandeur des tourments des poètes maudits, le désœuvrement des innocents, ni la folie des cœurs ingénus et la pureté des mots s'effeuillant au gré des marées, s'envolent dans un tourbillon pour nourrir la rancœur de celui qui ne sait pas aimer, pour effacer la blessure d'une vie monotone, pour faire fleurir un bouquet que l'on offre en guise de promesse. Les mots s'enrichissent de la souffrance mais s'illuminent dans l'amour, l'amour de soi, l'empathie, dans un sourire, ils s'enflamment dans chaque désir, magiques, ils battent le rythme des caresses.

**Jo**